

5. STRANDER SEMINARTAGE: FIT | FRÖHLICH | FOKUSSIERT MIT BEGEISTERUNG ZUM ERFOLG

Die Strander Seminartage bieten in bewährter Form Informationen, Impulse und Inspirationen rund um die persönlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen. Die Vorträge und Workshops widmen sich aktuellen Themen aus den Bereichen Kommunikation, Selbstmanagement, Personalentwicklung und Führung.

ANMELDUNG – SICHER DIR DEINEN PLATZ

Du investierst in das **Komplettangebot** 27.06. – 29.06.2022 oder 31.08. – 02.09.2022 inklusive umfassender Pausenversorgung und Mittagessen **1290,- EUR***.

* zzgl. gesetzl. MwSt.

Für **Frühbucher** bis 31.12.2021 ist das komplette Sportprogramm inklusive.

Hotelzimmer gibt es auf Wunsch direkt im Yachthotel Acqua: <https://acquastrande.de>, bitte zeitnah buchen, da die Zimmer erfahrungsgemäß in der Saison vergriffen sind.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 9 Personen begrenzt.

Sicher dir deinen Platz mit deiner Anmeldung:

Ansprechpartner: Corinna und Heiner Bäck
Telefon: 04349 919080 Fax: 04349 919081
E-Mail: heiner.baeck@cbaeck.de

Oder per Post:

Akademie Bäck
„Strander Seminartage“
Dänischenhagener Straße 25
24229 Strande



5. STRANDER SEMINARTAGE: FIT | FRÖHLICH | FOKUSSIERT MIT BEGEISTERUNG ZUM ERFOLG

VERANSTALTERIN UND MODERATORIN:



Corinna Bäck ist Geschäftsführerin der Akademie Bäck. Sie vermittelt ihr Konzept „Mit Begeisterung zum Erfolg“ seit 1989 im gesamten deutschsprachigen Raum. Als Rednerin, Moderatorin, Coach und Trainerin begeistert sie ihre Teilnehmer und Teilnehmerinnen nachhaltig.

FÜR DICH VOR ORT:

Karen Bestmann ist Coach, Mediatorin, Supervisorin, Trainerin und Autorin. Sie entwickelt Konzepte, mit denen Unternehmen eigenständig nachhaltigen Erfolg erzielen können. Zudem begleitet sie Menschen in privaten wie beruflichen Fragestellungen für mehr Klarheit und Resilienz.

Jutta Diesch begleitet uns seit dem Start der Strander Seminartage mit ihrem individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnittenen Yoga am Strand. Sie ist zertifizierte Yoga-Trainerin, Coach, Mediatorin sowie Diplom- Volkswirtin.

Margitta Dunkel ist als Unternehmensberaterin, Kommunikations-trainerin und systemischer Coach seit 17 Jahren selbstständig in der Strategieentwicklung und Veränderungsbegleitung tätig. Sie verantwortet unter anderem den Bereich Training und Persönlichkeitsentwicklung einer Sparkasse.

Jens-Peter Geuther ist zertifizierter Gedächtnistrainer, Vortragsredner und Kursleiter. In seiner 40-jährigen Dienstzeit als Ermittler, Führungskraft und Hochschullehrer bei der Kriminalpolizei hat er die Arbeit mit Lerntechniken zu schätzen gelernt.

Lutz Lungershausen ist Innovationsmanager und Creative Director einer 50-köpfigen Werbe- und Marketingagentur. In seinem Buch „Innovation plug & play“ gibt er Antworten für einen innovativen Unternehmens- und Team-Alltag.

Sabrina Neumann begleitet seit 23 Jahren Menschen in Unternehmen, um eine gesunde Kommunikation durch Stress- und Achtsamkeits-training zu fördern. Sie ist Sehlehrerin, Kinesiologin, Breathwalk Instruktor und Higher Ground Leadership Coach.

Dr. Johannes Ripken hat mit seinem Unternehmen tamanguu die geschäftliche Beziehungspflege analysiert und blickt auf 20 Jahre Networking-Praxis zurück. Er leitet das Clusternetzwerk Digitale Wirtschaft Schleswig-Holstein und wird regelmäßig als Speaker, Dozent und Trainer engagiert.

Annett Schmidt-Bleyl heilt und fördert in ihrer Praxis als Heilpraktikerin in Kiel sowie im Studio als zertifizierte Quigong-Trainerin seit vielen Jahren unter anderem auch durch die bewusste, bewährte Vermittlung der ganzheitlichen Lebensenergie.

Silke Schröckert ist Journalistin, Autorin, Texterin und PR-Beraterin. Ob Printmagazin, YouTube oder lineares Fernsehen: Sie bringt Buchstaben und Worte in die richtige Reihenfolge. Ihre Filmbesprechungen laufen wöchentlich im ZDF.



5. STRANDER SEMINARTAGE FIT | FRÖHLICH | FOKUSSIERT Mit Begeisterung zum Erfolg

**27. – 29. Juni 2022 oder
31. August – 02. September 2022**
**9 ReferentInnen an 3 Tagen
im Yachthotel Acqua Strande**



26.06.2022 & 30.08.2022 LOCKERER VORABEND-TREFF AM MEER. Kennenlernen und Vorfreuen ab ca. 19:30 Uhr beim Bistro Bruno im Sand.

PROGRAMM 27.06.2022 & 31.08.2022

- 08:00 Uhr **Chance auf Yoga am Strand** mit Jutta Diesch
- 09:00 Uhr **Fit im Kopf – mentale Stärke**
Corinna Bäck begrüßt und begeistert mit Leidenschaft zum Thema FIT-FRÖHLICH-FOKUSSIERT. Gewonnen oder verloren wird zwischen den eigenen Ohren. Wie schaffen wir es, in unserem Kopf zum wichtigen Zeitpunkt frei für die richtige Entscheidung zu sein? Mit Humor und Sachverstand erleben wir neurobiologische Grundgesetze von einer neuen Seite und lernen sie praxisorientiert anzuwenden.
- 10:30 Uhr **Reflexion und Kreativpause mit kleinen Snacks**
- 11:00 Uhr **Das Inselfdrama**
Jens-Peter Geuther bearbeitet interaktiv die reizvolle Geschichte „Inselfdrama“. Aus ihr kann jeder für sich neue Wege ableiten zu größerer Gelassenheit, tieferer Selbstreflexion und mehr Offenheit für die Meinungen anderer und somit für ein erfolgreicherer, entspanntes Team. „Kennst du das Grummeln in der Magengegend, wenn du eine gute Idee vorstellst, die mit fadenscheinigen Begründungen abgebügelt wird? Verspürst du Ungeduld, wenn jemand endlos redet oder für dich abwegige Vorschläge macht? Ärgerst auch du dich manchmal über Kollegen oder Mitarbeiter, weil sie nicht so konzentriert und produktiv arbeiten, wie du es von ihnen erwartest?“
- 12:00 Uhr **Reflexion**
- 12:15 Uhr Mittagspause mit Blick aufs Meer
- 13:45 Uhr **Fokussiertes Würdigen und Wert-Schätzen in Gesprächen**
Margitta Dunkel vertieft die bewusste Gesprächsführung mit Herz und Verstand in ihrer lockeren, bewährten Art. Wir lernen, fokussiert zuzuhören und würdigend und wertschätzend in Resonanz zu gehen. Mit dieser Fähigkeit wachsen wir alle über uns hinaus.
- 15:00 Uhr **Reflexion und Kreativpause mit Kuchen**
- 15:30 Uhr **Wie wir Geschäftskontakte zu Fans entwickeln!**
Dr. Johannes Ripken vermittelt mit fundiertem Wissen, langjähriger Erfahrung sowie Anekdoten aus der Musik- und Unterhaltungsindustrie, wie man bedeutsame Beziehungen kontinuierlich und nachhaltig für mehr geschäftlichen Erfolg strukturiert aufbaut und pflegt. So bekommen wir die (Geschäfts-)partner*innen, die wir verdienen: loyal, vertrauensvoll, stark!
- 17:00 Uhr **Reflexion und Zeit für Gespräche**
anschließend ab 17:15/17:30 Optional wartet das bewährte Strander Sportprogramm mit SUP, Beachvolleyball, Wikinger Schach oder Boule. Treffpunkt beim Bistro Bruno wird vorbereitet.

PROGRAMM 28.06. & 01.09.2022

- 08:00 Uhr **Chance auf Yoga am Strand** mit Jutta Diesch
- 09:15 Uhr **Innovation plug & play**
Lutz Lungershausen gibt aus seinem Erfahrungsschatz die besten Denkwerkzeuge, Methoden und Impulse an die Hand. Ohne Innovationen kann heute kaum ein Unternehmen oder Team bestehen. Aber woher kommen die Ideen dafür? Was muss in den Köpfen passieren und wie strukturiert man einen produktiven Innovationsprozess?
- 10:45 Uhr **Reflexion und Kreativpause mit kleinen Snacks**
- 11:15 Uhr **Die einflussreichsten Menschen, die nie gelebt haben**
Silke Schröckert lädt uns in ihrer fröhlichen Art wieder auf eine besondere Reise ein. Manche Charaktere prägen ganze Gesellschaften. Paradoxe Weise hat es einige der einflussreichsten Persönlichkeiten nie gegeben. Von Barbie bis Bond, vom Weihnachts- bis zum Marlboro-Mann: Wir werfen einen Blick auf Figuren aus Fiktion und Legenden, aus Film und Fernsehen, die unser Verhalten nachhaltig verändert haben – und sogar den Lauf der Geschichte bestimmen konnten.
- 12:15 Uhr **Reflexion**
- 12:30 Uhr Mittagspause mit Blick aufs Meer
- 14:00 Uhr **Breathwalk® – mit Mind und Körper im Einklang**
Sabrina Neumann lässt uns diese einfache Methode erleben, um sich schnell auf unterschiedliche Situationen einzustellen. Es gilt, sich im Gehen innerlich zu sammeln, um anschließend fokussiert die neuen Aufgaben durchführen zu können. Diese Übung ist mühelos in den Berufsalltag integrierbar. Breathwalk® beinhaltet 16 Walks mit unterschiedlichen Zielen. Ein gesundes Meditationstraining mit sofortiger Wirkung.
- 15:15 Uhr **Reflexion und Kreativpause mit Kuchen**
- 15:30 Uhr **Jeder Moment ist mein Moment**
Karen Bestmann nimmt uns mit in die Welt der Improvisation. Fokussiert und fröhlich durchbrechen wir routinierte Verhaltensweisen, um mutig neue Möglichkeiten und Fähigkeiten an und in uns zu entdecken. Das Improvisationsvermögen ist die Kunst, etwas aus dem Moment zu erschaffen und verleiht uns Sicherheit, auch mit unvorhergesehenen Situationen umgehen zu können. Zudem trainieren wir dadurch, jeden Moment bewusst achtsam und respektvoll anzunehmen.
- 17:15 Uhr **Reflexion** und Chance auf Kurzcoaching mit Karen
- 17:30 Uhr/17:45 Uhr **Abendprogramm Segeln oder ggf. Motorboot (nach Voranmeldung)** In Strande oder in Kiel geht es aufs Wasser. Alternative nach Absprache – bei schlechtem Wetter Mal-Angebot „Jeder ist ein Künstler“.

PROGRAMM 29.06. & 02.09.2022

- 09:00 Uhr **Was ist Lebensenergie (in der TCM)?**
Annett Schmidt-Bleyl bringt uns frische Energie, Entspannung und Inspirationen durch einen Einblick in die Welt der traditionellen chinesischen Medizin und den interaktiven Einstieg ins Quigong. Erlebe und verstehe deine Lebensenergie neu, genieße und nutze sie nach deinen Bedürfnissen.
- 10:15 Uhr **Reflexion und Kaffeepause und Zeit zum Auschecken**
- 10:45 Uhr **Ziele planvoll leicht(er) erreichen**
Corinna Bäck schließt den Kreis der fitten, fröhlichen Fokussierung mit praxisnahen Übungen auch aus dem NLP, um konkret gesteckte Ziele noch leichter zu erreichen. Die bewährte Kraft der positiven Powersprache kommt ebenso zum Tragen wie die strukturierte Vorgehensweise nach dem System-Zielerreichungsplan. Hier finden alle individuelle Optimierungstipps, auf Wunsch auch durch die Methode „Kollegiale Beratung“.
- 12:15 Uhr **Was nehmen wir mit?**
Zusammenfassung, Feedback und Reflexion
So bleiben die Lerneindrücke in Erinnerung und werden langfristig umgesetzt.
- 12:45 Uhr **lockerer Ausklang mit Snacks**
danach **Meer und mehr genießen**
individuell nach Absprache

